



## Como mejorar el sistema Inmune para no enfermarse.

Es importante mencionar que nos han enseñado a lavarnos las manos, usar gel y alcohol, distanciarnos de los demás, encerrarnos y usar mascarillas, lo cual enferma más, crea miedo y el sistema inmunológico se vuelve más vulnerable.

Debes tomar en cuenta lo siguiente:

- Coma con calidad, eso significa calidad de nuestra flora intestinal, ayudando a nuestro Sistema Inmune.
- Aliméntate con vegetales, frutas, verduras frescas, pues aumenta las reservas de minerales que necesitamos.
- Respirar de forma adecuada y caminar al sol, al aire libre y de preferencia en el bosque, esa práctica produce la hormona llamada Cortisol, que regula el estrés, da alegría y bienestar.
- Una ducha de agua fría, un baño en el mar, en el lago en el río, aumenta el nivel de linfocitos.
- Las plantas como la equinácea, sauco, rosa canina, estrágal, son beneficiosas.
- Los aceites esenciales antivirales, vitamina C, minerales como el Zinc, selenio y magnesio, generan más defensas.
- La luz solar, la actividad física, activan la hormona de la alegría, debes caminar en medio de la naturaleza, a la orilla del mar.
- Evita comer basura como productos industriales refinados, eso destruye defensas inmunes.
- Igual ayuda la calidad de nuestros pensamientos, conexión cuerpo – mente.
- El amor a los demás, la amistad, el reír, estar positivos y contentos, ser bondadosos, solidarios, compañía con gente no tóxica, es un aliciente al sistema inmune, lo contrario es el aislamiento y el miedo.

El miedo genera enfermedades, debilita el sistema inmune, nos hace sufrir, ten mucho cuidado.

3 Juan 1:2. “Amado, deseo que seas prosperado en todas las cosas y que tengas salud, así como próspera tu alma.”

